

Ginnastica per l'osteoporosi



E' ormai scientificamente comprovato che l'esercizio fisico ha un effetto positivo sulla mineralizzazione ossea. Tuttavia, affinché l'attività motoria possa svolgere il proprio ruolo nella prevenzione dell'osteoporosi è necessario che rispetti alcune caratteristiche fondamentali:

- deve essere costante
- graduale
- variabile
- adattato individualmente

L'approccio riabilitativo del soggetto a rischio per osteoporosi e del paziente che già presenta valori densitometrici che indicano un'osteopenia, comprende esercizi generali che coinvolgono tutto l'apparato locomotore ed esercizi specifici distrettuali. Saranno proposti esercizi isometrici, isotonici a carico naturale o a resistenza elastica progressivi, evitando sovraccarichi eccessivi che possono risultare dannosi per l'apparato osteoarticolare.

Verranno inoltre proposti esercizi di correzione di posture scorrette ed esercizi respiratori che comportino la rieducazione dell'apparato respiratorio e della gabbia toracica.

La durata delle sedute è di 60 minuti, e viene svolta due volte alla settimana.